

# صدّامات عنيفة بين اهالي الجولان المحتل وقوات الاحتلال

اصابة ثلاثة مواطنين واعتقال ستة آخرين

مواطنون آخرون، وهم عادل سليم ابو جبل وفندي فارس ابو جبل وأسد سعيد محمود ويوسف حسين المرعي وحسين يوسف الصنغري ونظم احمد رباح. وذكر ان قوات الاحتلال تنوي مصادرة هذه الاراضي الواقعة بالقرب من خط وقف اطلاق النار مع سوريا بزيادة اياها منطقة عسكرية خاصة للشاروات.

## غارة عراقية على اصفهان

باريس - عن وصف - ذكر راديو طهران ان العراق شن صباح امس (الاثنين) غارة جوية على وحدة صناعية في ضواحي اصفهان في وسط ايران عا ستر عن مقتل شخصين واصابة ١٦ آخرين بجراح وان أجهزة الدفاع الجوي المضاد استطعت احراق الطائرات العراقية من طراز «ميراج» كما اسفرت الغارة عن شرب حرق داخل الوحدة الصناعية.



# ممارسات وحشية ضد المعتقلين الأشبال الفلسطينيين في سجن الخليل

القنصل - مكتب «الاتحاد» - دون سن الـ ١٨ (وتطلق عليهم افاد ذوو المعتقلين الفلسطينيين في سجن الخليل ان ايتامهم، من هم يغانون من ظروف واوضاع سجن ورشهم بالغاز المسيل للدموع، كما قاسية للغاية، حيث تقوم سلطات السجن، المعززة بجنود الاحتلال، وذلك بالاعتداء المتواصل عليهم، وذلك باعتقالهم وركبهم بالارجل وباعتقالهم وركبهم بالارجل ورشهم بالغاز المسيل للدموع، كما

## مشروع امريكي - اسرائيلي اقتصادي لتحويل جنوب لبنان الى محمية كولونيلية

تل ابيب - كشفت صحيفة «هآرتس»، امس، النقاب عن ان اسرائيل تعكف على دراسة امكانية التعاون الاقتصادي مع عناصر شيعية في جنوب لبنان. وأضافت الصحيفة، في نيا لها من واشنطن، ان خطة توظيفات اولية ومقترحات لاقامة مصانع، تحظى بدعم اسرائيل وتمويل

## لقاء قمة قريب بين بيرس ومبارك

اسرائيل، يوم امس، ان لقاء قمة قريبا سيعقد بين الرئيس المصري، حسني مبارك وبين رئيس الوزراء الاسرائيلي، شمعون بيرس.

## مكتبة هندسة البناء

في المركز التجاري - أبو ستان  
تنتمى له المزيد من التجار والتقدم.

**كراج مركز الشمال عكا م.ض**

شركة لتصليح سيارات وقطع غيار

**اوبل شفروليت سوزوكي**

عكا - المنطقة الصناعية - مقابل طمبور

تلفون: ٩١٧٩٢٠ - ٠٤/٩١٥٢٠٣

نتمنى زيارتنا الكرام بعد الاضحية المبارك اعاده الله على الجميع باليمن والبركة

**وكل عام وانتم بخير**

# الاتحاد

العدد ٤٣/٧٦ \* ٦ صفحات \* الثمن : ٥٠ أغورة \* Vol. 76/43 - 12.8.1986 - Price: 50 Agorah

## عشرة قتلى وجرحى ضحايا الغارة الاسرائيلية على مواقع مرابطة القوات السورية في البقاع

الطيران الحربي الاسرائيلي يغير، لليوم الثاني على التوالي، على بعض المواقع في عمق الأراضي اللبنانية

بيروت - «فانس» - أكد نيقولا ريخكوف، رئيس مجلس وزراء الاتحاد السوفيتي، ان الاتحاد السوفيتي يدعم تطويع اقتصادها على نحو يحميها الاستفادة من ثرواتها ويجهز شعوبها الخلاقة، جاء ذلك في الكلمة التي القاها في المادة التي اقيمت امس في الكرملين تكرياً للصادق المهدي، رئيس وزراء السودان، الذي يقوم بزيارة رسمية الى الاتحاد السوفيتي.

## وزير الدفاع العراقي يزور القاهرة

القاهرة - ذكرت وكالة الصحافة الفرنسية ان عدنان خير الله، وزير الدفاع العراقي، وصل امس الى القاهرة حاملاً رسالة من الرئيس العراقي، صدام حسين، الى الرئيس المصري، محمد مبرك.

## اللجنة التنفيذية للمنظمة في ختام اعمالها في بغداد

بغداد - انتهت اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية دورتها اللاحقة في العاصمة العراقية، امس الاول، واصدرت في ختام اعمالها بياناً تضمنت فيه المبادئ التي اجرتها

## ريغن يؤكد التفاهم القائم بين حسين ومبارك

عمان - عن وصف - ذكرت وكالة الانباء الاردنية ان الرئيس الامريكي رونالد ريغن، أكد امس (الاثنين) ان تفاهات الامم المتحدة لا تعكس حقيقة التفاهات التي لا حصر لها بين الرئيس الامريكي

السنة	البيرو
١٩٨٧	١٠٠
١٩٨٨	١٠٠
١٩٨٩	١٠٠
١٩٩٠	١٠٠
١٩٩١	١٠٠
١٩٩٢	١٠٠
١٩٩٣	١٠٠
١٩٩٤	١٠٠
١٩٩٥	١٠٠
١٩٩٦	١٠٠
١٩٩٧	١٠٠
١٩٩٨	١٠٠
١٩٩٩	١٠٠
٢٠٠٠	١٠٠
٢٠٠١	١٠٠
٢٠٠٢	١٠٠
٢٠٠٣	١٠٠
٢٠٠٤	١٠٠
٢٠٠٥	١٠٠
٢٠٠٦	١٠٠
٢٠٠٧	١٠٠
٢٠٠٨	١٠٠
٢٠٠٩	١٠٠
٢٠١٠	١٠٠
٢٠١١	١٠٠
٢٠١٢	١٠٠
٢٠١٣	١٠٠
٢٠١٤	١٠٠
٢٠١٥	١٠٠
٢٠١٦	١٠٠
٢٠١٧	١٠٠
٢٠١٨	١٠٠
٢٠١٩	١٠٠
٢٠٢٠	١٠٠
٢٠٢١	١٠٠
٢٠٢٢	١٠٠
٢٠٢٣	١٠٠
٢٠٢٤	١٠٠
٢٠٢٥	١٠٠
٢٠٢٦	١٠٠
٢٠٢٧	١٠٠
٢٠٢٨	١٠٠
٢٠٢٩	١٠٠
٢٠٣٠	١٠٠

**نعي**

آل نعام في اليلاد والمخارج يعنون بجزيل الحزن والاسى تقديم الغالي المرحوم

**يوسف فايز شحاده نعامنة**

التي وافته المنية يوم امس، الاثنين عن عمر يناهز الـ ٦٠ عاماً وشيخه حياته اليوم، الثلاثاء ٨/٨/٨٦ في عربة ومن ثم الى مثواه الأخير بعد صلاة الظهر.

لا آرامك الله مكرهاً عزيزي

# جنوب افريقيا واسرائيل تتحملان مسؤولية الوضع الخطير في الشرق الاوسط وجنوب القارة الافريقية

موسكو - «فانس» - أكد نيقولا ريخكوف، رئيس مجلس وزراء الاتحاد السوفيتي، ان الاتحاد السوفيتي يدعم تطويع اقتصادها على نحو يحميها الاستفادة من ثرواتها ويجهز شعوبها الخلاقة، جاء ذلك في الكلمة التي القاها في المادة التي اقيمت امس في الكرملين تكرياً للصادق المهدي، رئيس وزراء السودان، الذي يقوم بزيارة رسمية الى الاتحاد السوفيتي.

## عليف يستقبل غاندي

بيروت - «فانس» - استقبل عديف، النائب الاول لرئيس وزراء الاتحاد السوفيتي امس في موسكو وزير الهند راجيف غاندي، والوفد المرافق له بعد ان توقف في مطار موسكو في طريق عودته من مكسيكو الى نيودلهي لفترة قصيرة بسبب عطل حدث لاحد محركات الطائرة التي اقلته وغادر غاندي والوفد المرافق له في اليوم نفسه على متن طائرة سوفيتية.

## المطالبة بنقل ثلاث سجينات فلسطينيات من سجن «أبو كير» الى سجن «نقي ترستا»

القنصل - مكتب «الاتحاد» - بعث المحامي وليد القاهر، بصفته رئيس اللجنة القانونية التابعة لمجموعة انصار السجن، برسالة الى مدير مصلحة السجون، رافي

## كفر النديم عن لبنان

القاهرة - ذكرت وكالة الصحافة الفرنسية ان عدنان خير الله، وزير الدفاع العراقي، وصل امس الى القاهرة حاملاً رسالة من الرئيس العراقي، صدام حسين، الى الرئيس المصري، محمد مبرك.

**تعزيزية**

الى الزميل جان مجداني وعموم عائلة مجداني بوفاته شقيقه المرحوم

**الباس فضل الله مجداني**

التي وافته المنية في بيروت

**له الرحمة ولكم من بعده طول البقاء**

المجلس للى الوطنى الازرقى - حيفا  
لبنان المارلف للكية الازرقى - حيفا

**تعزيزية**

الى الزميل جان مجداني وعموم عائلة مجداني بوفاته شقيقه المرحوم

**الباس فضل الله مجداني**

التي وافته المنية في بيروت

**له الرحمة ولكم من بعده طول البقاء**

المجلس للى الوطنى الازرقى - حيفا  
لبنان المارلف للكية الازرقى - حيفا











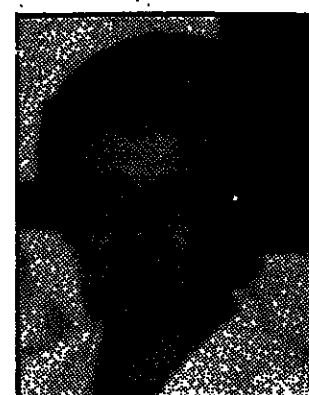




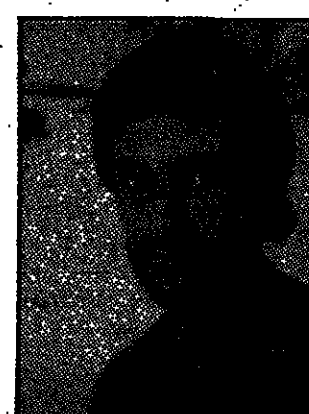
# رياضة الكراتيه في قرية كابول



● الرياضة على جميع أنواعها هي عبارة عن رفع مستوى الروح الرياضية والأخلاقي الكريمة والتسامح والتأخرية وأهمية كل شاب أن يمارس أي فرع رياضي كان بحرية واستقلال فكري واقتصادي ولكنه في مجتمعاتنا الرأسمالي تتحصر الرياضة في مجال معين من الممارسة، وعلى الرغم من هذه المصاعب التي يواجهها الشاب العربي فقد طرأ شيء من التحولات والتفويض الرياضي في الوسط العربي وخاصة الكراتيه ولكنه على الرغم من جود الدعم اللامني من المؤسسات الرسمية التي تتصامى عن بناء الملاعب وإقامة الأندية الرياضية الملائمة لاستيعاب هذه المراهب الشابة وتطويعها إلى الأمام، وعلى الرغم من هذا للوقت العنصر يفتي الشاب العربي بأصابعه ويعد أمام هذه المؤسسات.



● اللاعب سحر عويال

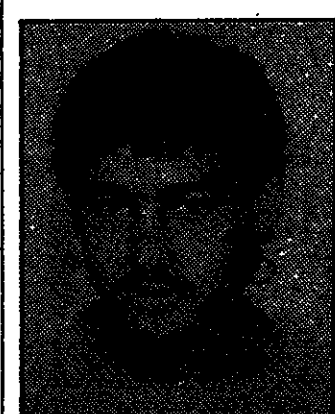


● اللاعب مأمون نرشيد

● وكان لقايتي مع النادي الرياضي للكراتيه في قرية كابول بأشرف المدرب والمربي ميمر سعد من مدينة شفاعمور، حيث أجريت بعض المحارم مع المدرب وبعض الأندية الرياضية، ولا يخفى على الجميع أن الكراتيه هي رياضة حديثة نسبيًا، كانت ذلك في بداية تعليمي الجامعي في حينه، إذ أنه من المفروض على كل طالب أن يلتحق بدورة رياضية فاشترت دورة الكراتيه وواصلت ممارستها حتى انتهت الدراسة الجامعية، من ما هو المطلوب أو المعلومات هذه الرياضة.

● ج: إن لعبة الكراتيه يعكس باقي الألعاب الرياضية بحاجة إلى مجهود ولاة قوة وثيرة لطيفة للتوصل إلى

مستوى جيد  
س: هل اشتركت في بطولات أو مباريات؟  
ج: شاركت في عدة بطولات أهمها بطولة اللقاء الثلاثي بين ثلاث دول، منتخب من إسرائيل ومنتخب موحدة من



● اللاعب سحر عويال

● الدافق والترويج وحصلت على المرتبة الثالثة في القتال الحر للفتوح لجميع الأوزان. أنا لم أشارك في بطولات كثيرة لأنني شاركت في معظم البطولات كحكم وكما هو معروف، لا يمكن للحكم المشاركة في مسابقات، يجب أن يكون بالاضافة إلى أني أصبحت الحارس أمام طائفي في الوزن نفسه للمشاركة بدلًا مني، وأنه لفتخر كبير لي بأن طائفي دائمًا يحصلون على مراتب متميزة وقد حصلوا على ميداليات وكؤوس كثيرة في جميع البطولات التي شاركت فيها رغم التوجه العنصري من قبل بعض الحكام اليهود.

س: هل تلقي مساعدات من مؤسسات حكومية مثل المستودات وغيرها؟

## رياضة السباحة (الحلقة الخامسة)

### السباحة في العتلة الصيفية

● عندما تبدأ أشعة آب تحرق الجسم وتهلك لا يوجد لاسان مكان أفضل من شاطئ البحر. هذا المكان يعتبر ملجأ لجميع الأجيال وزين لهم كثير من الناس، تفرى البعض يلعب والآخرون يترجمون ويستمتعون ولكننا نجد أيضًا أناسًا لا هم لهم غير الطعام والشراب.

● في فصل الصيف خاصة وفي العتلة المدرسية يتردد الأطفال مع أقربائهم أو ضمن دورات صيفية منظمة إلى الشاطئ ويلعبون ويستمتعون كما يشاؤون دون أن نجد من يرشدهم ويهديهم على الطريق الصحيح.

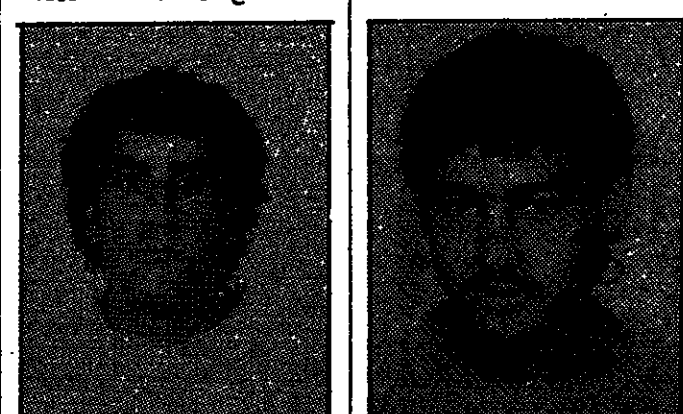
● لا شك أن هذا الأقبال على شواطئ بلادنا يعكس إحسان الأطفال وإحاليهم براحة أبنائهم وتعليمهم السباحة وأهميتها العملية. هذا الأقبال يعكس أيضًا الحرمان الذي يعيشه أطفالنا لعدم توافر حصص رياضية علمية تشمل تعليم السباحة هؤلاء الأطفال لم الحق ككل أطفال الشعوب الأخرى في التطور والتعلم والتقدم.

● أن مكباتنا الغربية ومدارسنا الابتدائية والثانوية تفتقر إلى الكتب العلمية الرياضية نتيجة سياسة التجهيل الرسمية المتبعة منذ قيام الدولة هنا تقدم محاولة متواضعة وبعض التعليمات إلى كل أب وأم ومربي حول الأسس والمبادئ الرئيسية والصرف الصحيح على شاطئ البحر.

● قبل الدخول إلى الماء مهم جدًا أن يقوم الطفل ببعض الحركات الجسدية والسويدية لكي تتحرك عضلاته بصورة صحيحة ولكي تفرى الدورة الدموية. مهم أن تضع بعض الماء على الجسم قبل الدخول، أي الدخول إلى الماء تدريجيًا وليس دفعة واحدة، لا يجب أن تكون التدريبات الجسدية - الرياضية قوية إلى درجة تؤدي إلى التعب والقلق. في حالة وجود بعض الأطفال في هذه الحالة يتوجب عليهم الراحة قليلًا ثم البدء بالاستحمام.

## تقرير عفو خطيب

● (نظر إلى علامات السخري والاستهزاء في عينيه) وقال: هل يوجد مثل هذه المؤسسات التي تدعم الرياضة في الوسط العربي؟ كلامي أتق أي مساعدة لا من مراكز بلدية ولا مستندية.



● اللاعب أحمد إبراهيم بقاعي

● للاعبين العرب ما رأيكم؟  
ج: للأسف حتى اليوم لا يوجد أي اتحاد في الوسط العربي بل هناك بعض الاتحادات التي أقاموا روابط فردية تضم المدرب وطلابه فقط.

● س: ما هي مؤهلاتك الرياضية؟  
ج: حزام أسود دان (٣) وشهادة مساعد حكم في الكراتيه وشهادة جامعية ب.إ. في الجغرافية والعلوم السياسية.

● س: عمل كمدرب للكراتيه في عدة قرى من بينها كابول. طرقت دالية الكرمل، شفاعمور، بالإضافة إلى عسلي كمدرس في ثانوية طمرة.

● س: كلمة أخيرة إلى المدربين والطلاب العرب تريد أن تقولها:

● ج: أولًا، أوجه إلى جميع مدربي الكراتيه في الوسط العربي اظهار روح رياضية عالية وتوجيه جهودهم الأساسي من أجل رفع مستوى الكراتيه في الوسط العربي، بدلًا من الاعادة على إنجازات خيالية بدون رصيد.

● وكذلك أوجه إلى جميع مدربي النوادي في الوسط العربي للعمل على قيام اتحاد عام يضم الجميع، الأمر الذي سيمكننا من نيل الاعتراف بنا دوليًا كتطعيم رياضي.

● بعد الحديث مع المدرب توجهت إلى بعض الطلاب الذين يتدربون وكانت البداية مع:

● (١) اللاعب أحمد إبراهيم بقاعي من قرية كابول، العمر ٣٦ عامًا، المنة جاد. الحالة الشخصية: متزوج، بدأت أمارس هذا الفن الرياضي في العام ١٩٨٠ وأتاني ٢٠ عامًا مع المدرب ميمر سعد في

● خلال خمس سنوات. من التدريبات الشاقة والمثيرة حصلت على حزام أسود دان ٢ اشتركت في عدد من المباريات في البلاد وخاصة في الوسط اليهودي، وأول مباراة لي كانت في كريات حبيب، والتنافس على بطولة إسرائيل، وحصلت على المرتبة الثالثة في القتال الحر في الوزن للفتوح.

● وكانت أهم مباراة لي في القدس، ضمت جميع فرق الكراتيه في البلاد وحصلت على المرتبة الثالثة في القتال الحر في الوزن للفتوح.

● وبعيدًا عن ذلك أريد أن أقول أن استمر بالتدريب وأن أحافظ على لياقتي البدنية واكتسب على الفن القتالي وأن أكون احسن اللاعبين في البلاد. وهذا يعود إلى مدربي الاستاذ ميمر سعد الذي يمل كل نشاطه وجهده من أجل رفع مستوى طلابه.

## تقرير عفو خطيب

● (نظر إلى علامات السخري والاستهزاء في عينيه) وقال: هل يوجد مثل هذه المؤسسات التي تدعم الرياضة في الوسط العربي؟ كلامي أتق أي مساعدة لا من مراكز بلدية ولا مستندية.



● اللاعب عوني عمر ريان

● ذوي مستوى عال تكون جاهزين لأية مباراة تنظم في أي مكان في البلاد. بعدها انتقل الحديث إلى صلاح اسماعيل من قرية عين الحاصل على حزام أسود دان (٢)، العمر ٢٢ عامًا. انتهت تعليمي الثانوي والتحق بالمدرسة الصناعية في طمرة، والمهنة حاد.

● يقول الأخ صلاح: أنا بداية تدريبي كانت من أجل اللياقة البدنية والحركة القتالية، أتني اليوم، أحمل وأتدرب المستقل، ويتابع حديثه في مرارة وأسف على الفترة التي لم يكن قد تعرف فيها على المدرب ميمر سعد حيث قال أنني تفتقت كثيرًا، بدأت عند المدرب جعفر ناصر الدين وليلة سنتين، وبعدها انتقلت للتدريب تحت إشراف المدرب وهبة حسن. إلا أن هذه الفترة لم تغطي من المعنوية والكفالة في ممارسة هذه اللعبة.

● وكان شعوري دائمًا أنني بحاجة إلى مدرب يربطني ويدفعني إلى الأمام، فالتقيت المدرب ميمر سعد الذي تحت إشرافه أعطاني تدريبي لي دفعة إلى الأمام والثقة بالنفس بجديته وأخلاصه وهذا ينطبق على جميع الطلاب الذين يتدربون تحت إشرافه.

● واشتركت في ١٦ مباراة على البطولة وأهمها في سنة ١٩٨١ حصلت على المرتبة الأولى في القتال الحر في قرية عين بطولته هوبعل كذلك حصلت على المرتبة الأولى في القتال الحر والكاتا، وكذلك بطولة إسرائيل، حصلت على المرتبة الثانية في القتال الحر والمرتبة الثانية في الكاتا.

● ويضيف معلقًا على التحكيم في المباريات تقيب عندهم زخامة التحكيم ومن الأخ صلاح إلى الأخ: عوني عمر ريان ١٨ عامًا حاصل على دان أسود (١)، يقول: انتهت تعليمي الثاني عشر في هذا العام.

● بدأت التدريب هنا وأنا في سن العاشرة في المركز الجماهيري في طمرة تحت إشراف المدرب ميمر سعد في البداية كنا مجموعة شباب يافعة نمارس من كابول إلى طمرة مشيا في الأقدام مرتين في الأسبوع واستمر هذا الحال لمدة أربع سنوات، بعدها انتقلنا مع المدرب إلى قرية كابول ومع اتساع هذا الترح من الرياضة عند الشباب والجيل الناشئ.

● حصلت على الحزام دان (١) قبل حوالي السنة على الرغم من انقطاعي بعض الوقت عن التدريب لعدة أسباب أولا كنت أصغر من أجل الزراعة وأساعد أهلي، وثانيًا كسر في يدي أثر كثيرًا وحدث من نشاطي وتدريب.

● اشتركت في عدة مباريات، وكانت أول مباراة لي في خيفا، حصلت على المرتبة الثانية في الكاتا وكذلك اشتركت في كريات حبيب على بطولة «الشروط كان» في المنطقة الشمالية وحصلت على المرتبة الثانية في القتال الحر في الوزن للفتوح. وفي نهاية حديثي يود أن أوجه تهنئة لتمام اليومين في البلاد للعمل على قيام اتحاد عام يضم جميع اللاعبين اليهود والعرب من أجل الاعتراف به دوليًا حتى يسمح لنا الاشتراك في اللقاءات والمباريات الدولية.

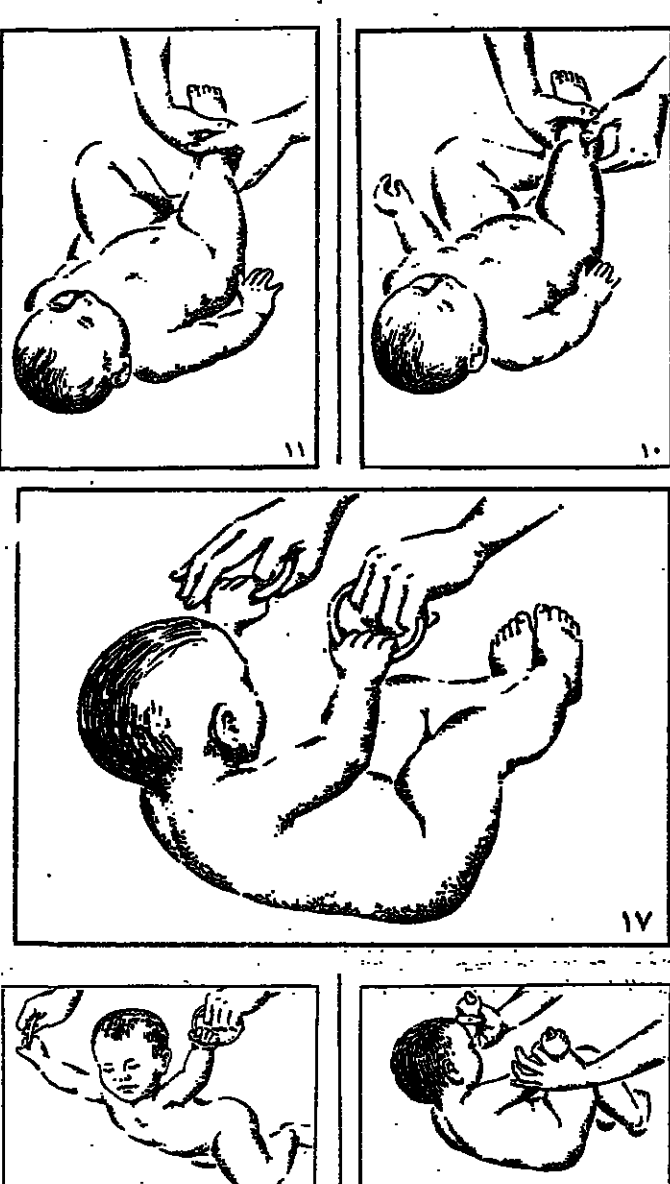
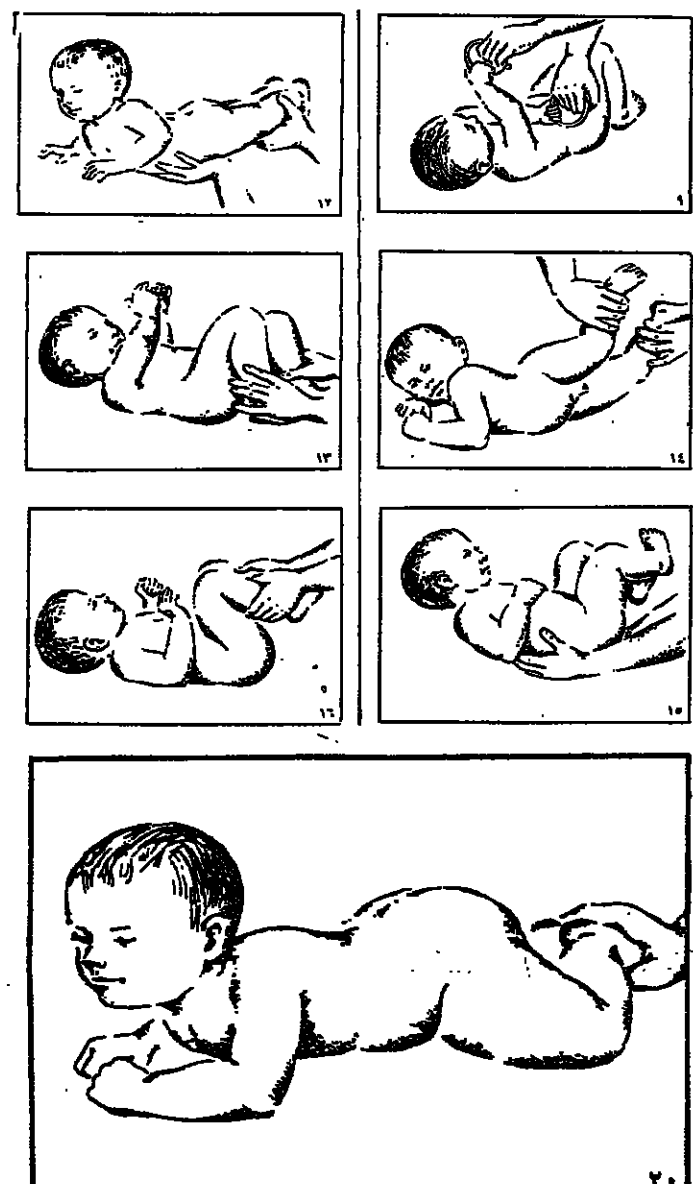
## صحة الأطفال

### تقوية البدن وتربيته

● وتعليقها على الصدر، وتدليك البطن، وتزليق «الحفوات» (الصورة رقم ١٣)، والاعتداف من الظهر على البطن بعد إمساك الرجلين (الصورة رقم ١٤) وتدليك الظهر، والتدليك بوضع الطفل على الظهر (الصورة رقم ١٥)، طي الرجلين وبسطهما معًا في وقت واحد ثم بالتناوب بين الرجل والثانية (الصورة رقم ١٦)، ثم رفع الجذع بوضع الطفل على الظهر (الصورة رقم ١٧).

● وبين الشهر السادس والشهر العاشر من حياة الأطفال تدخل على تربيتهم البدنية قارين أكثر تعقيدًا مما تقدم، ونسج الاهتمام إلى التمارين التي تساعد على تطوير حركة الزحف عند الطفل، وتقوية عضلات الجذع والرجلين وتقوية العظام والمفاصل. وكل ذلك يسهل بدوره الطفل للجلوس والوقوف والمشي بشكل صحيح، ويحول دون زيادة الانشوية في الأقدام المقلقة، وعدم انحناء العمود الفقري. وتشتمل هذه التمارين على حركات القبض والبسط، والمشي بخطوات مترتبة، وتدليك البطن، والانتقال من الظهر إلى البطن (من الجانب الأيمن) وتدليك الظهر، والجلوس بمسك الطفل من يديه بعد إبعادها عن جسمه (الصورة رقم ١٨)، تحريك اليد بصورة دائرية، والقبض من الظهر إلى البطن (من الجانب الأيسر)، ورفع الجذع بعد تحديق الطفل على بطنه والأمساك بيديه (الصورة رقم ١٩) والزحف (الصورة رقم ٢٠).

(تستمر)



## أحلامك تصبح واقعية مع البطاقة الكحولية

● عندما تبدأ أشعة آب تحرق الجسم وتهلك لا يوجد لاسان مكان أفضل من شاطئ البحر. هذا المكان يعتبر ملجأ لجميع الأجيال وزين لهم كثير من الناس، تفرى البعض يلعب والآخرون يترجمون ويستمتعون ولكننا نجد أيضًا أناسًا لا هم لهم غير الطعام والشراب.

● في فصل الصيف خاصة وفي العتلة المدرسية يتردد الأطفال مع أقربائهم أو ضمن دورات صيفية منظمة إلى الشاطئ ويلعبون ويستمتعون كما يشاؤون دون أن نجد من يرشدهم ويهديهم على الطريق الصحيح.

● لا شك أن هذا الأقبال على شواطئ بلادنا يعكس إحسان الأطفال وإحاليهم براحة أبنائهم وتعليمهم السباحة وأهميتها العملية. هذا الأقبال يعكس أيضًا الحرمان الذي يعيشه أطفالنا لعدم توافر حصص رياضية علمية تشمل تعليم السباحة هؤلاء الأطفال لم الحق ككل أطفال الشعوب الأخرى في التطور والتعلم والتقدم.

● أن مكباتنا الغربية ومدارسنا الابتدائية والثانوية تفتقر إلى الكتب العلمية الرياضية نتيجة سياسة التجهيل الرسمية المتبعة منذ قيام الدولة هنا تقدم محاولة متواضعة وبعض التعليمات إلى كل أب وأم ومربي حول الأسس والمبادئ الرئيسية والصرف الصحيح على شاطئ البحر.

● قبل الدخول إلى الماء مهم جدًا أن يقوم الطفل ببعض الحركات الجسدية والسويدية لكي تتحرك عضلاته بصورة صحيحة ولكي تفرى الدورة الدموية. مهم أن تضع بعض الماء على الجسم قبل الدخول، أي الدخول إلى الماء تدريجيًا وليس دفعة واحدة، لا يجب أن تكون التدريبات الجسدية - الرياضية قوية إلى درجة تؤدي إلى التعب والقلق. في حالة وجود بعض الأطفال في هذه الحالة يتوجب عليهم الراحة قليلًا ثم البدء بالاستحمام.

● في حالة وجود بعض البرودة في الماء في أيام غير عالية يتوجب الحركة المستمرة واللبس الدافئ في الماء.

● في دورات الأطفال الصيفية يجب أن يجد مكان السباحة بحبل واضح ومشود ويتوجب أن يكون مع كل مجموعة (ليس أكثر من ١٥) طفلًا مرشدًا يقف بينهم وسط الماء وله معرفة أولية بالسباحة وعملية الانقاذ. المياه يجب أن تكون ضحلة وليست عميقة في حالة وجود بعض السباحين الأطفال، يمكن اعطاهم إمكانية السباحة في مكان عميق ولكن تحت مراقبة شديدة.

● لا يجب للطفل حتى قبل ١٢-١٣ سنة البقاء أكثر من نصف ساعة في الماء لأن مكوته قد يؤدي إلى صدمة شمس، لذا عليه الخروج والتجفيف والجلوس في الظل.

● تنوع الأكل والتناول إلى الماء كما تنوع الألعاب العنيفة بين الأطفال لأنها غالبًا ما تؤدي إلى إصابات. بعد مغادرة المياه يتوجب على المرشد أن يؤكد على عدم الاستحمام للأطفال.

● مهم لكل مرشد التنسيق مع منتد السباحة المتواجدين في مكان الاستحمام والعمل حسب إرشاداته وطاعته وعدم الاستهتار به لأنه الملم بالأمور وبخبرته كافية للمساعدة في حالة وجود أية إصابات، لذلك يكون أول من يمس الفرقين ويقدم له المساعدة الأولية.

● يتوجب على الأباء المرشدين إبلاغ الأطفال بهذه الأسس والمبادئ مع أنهم لا يحسن سماعها أو تقبلها ولكنهم يجب أن يسمعوها ويصبروا لأن الحوادث التي تحدث في فصل الصيف ليست قليلة وهي تحصل نتيجة عدم انتباه أو إهمال من الأطفال ومن مرشديهم.

● بقي أن أذكر بأن تنظيم الألعاب الرياضية والمسابقات المختلفة بين الأطفال يعتبر عاملًا ووسيلة ناجحة لتنظيمهم بصورة جيدة داخل الله وتركيزهم في منطقة يستطيع فيها المرشد مراقبتهم وحيلتهم.

● هذه الألعاب كثيرة ومتعددة أذكر منها مسابقات الركنز الفردية والجماعية، ألعاب الطاولة المختلفة، ألعاب القوس، ألعاب السرعة، التفر اللاتي من على كفت المرشد والحق الخ...



